

# Elaboración de un cuestionario para evaluar el nivel de conocimientos nutricionales entre el alumnado de Formación Profesional

**Autor:** Jiménez del Valle, María (Licenciada en Medicina y Cirugía. Especialista en Endocrinología y Nutrición. Máster en Nutrición Humana, Profesora de Procedimientos Sanitarios y Asistenciales).

**Público:** Formación Profesional. **Materia:** Dietética y Nutrición. **Idioma:** Español.

**Título:** Elaboración de un cuestionario para evaluar el nivel de conocimientos nutricionales entre el alumnado de Formación Profesional.

## Resumen

El aumento de la prevalencia de la obesidad es un problema importante de nuestra sociedad. Para frenar este incremento es necesario llevar a cabo estrategias de educación nutricional que promuevan hábitos de vida saludables. Estos programas, dentro del ámbito escolar, deben estar dirigidos no sólo al alumnado de educación primaria y secundaria, sino también al alumnado de formación profesional. Para que estas estrategias sean eficaces, es clave identificar los conocimientos previos que poseen los estudiantes. Por ello, el objetivo de este trabajo es elaborar un cuestionario que permita evaluar los conocimientos nutricionales que posee el alumnado de formación profesional.

**Palabras clave:** Conocimientos nutricionales, cuestionario, formación profesional.

**Title:** Development of a questionnaire to assess the level of nutritional knowledge among vocational training students.

## Abstract

The increase in the prevalence obesity is a major problem in our society. To curb this increase it is necessary to carry out nutrition education strategies that promote healthy lifestyles. These programs, within the school environment, should be aimed not only at primary and secondary school students, but also at vocational training students. For these strategies to be effective, it is key to identify the prior knowledge that students have in this area. For this reason, the objective of this work is to elaborate a questionnaire that allows to evaluate the nutritional knowledge of the students of vocational training.

**Keywords:** Nutritional knowledge, questionnaire, vocational training.

Recibido 2018-07-27; Aceptado 2018-08-02; Publicado 2018-08-25; Código PD: 098137

## INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS

Estudios realizados en adultos, como es el estudio SEEDO <sup>(1)</sup>, el estudio ENRICA <sup>(2)</sup>, o el análisis de los datos aportados por el estudio ENPE <sup>(3)</sup>, han demostrado que el exceso de peso es un problema de salud muy frecuente en España, que afecta aproximadamente al 60% de la población adulta, siendo más prevalente en hombres que en mujeres.

La población infantil y juvenil no queda al margen de este problema, y tal como demostró el estudio enKid <sup>(4)</sup>, en torno a un 26% de la población de 2 a 24 años padecen sobrepeso u obesidad, también con mayor prevalencia entre el sexo masculino.

Estos estudios han puesto de manifiesto la necesidad de instaurar medidas encaminadas a la identificación y el tratamiento temprano del problema de la obesidad en nuestro país y, principalmente, a su prevención, desarrollando **programas de educación nutricional** que corrijan las deficiencias evidenciadas en los hábitos alimentarios de la población, principalmente infantil y juvenil, para invertir en la salud futura de la población.

Actualmente, se están llevando a cabo diferentes programas en el ámbito escolar para tratar de invertir esta preocupante tendencia. Ejemplos de ellos son el “Plan de consumo de fruta y verdura en las escuelas” o el programa “Perseo” que pretende promover hábitos de vida saludables en escolares de educación primaria.

Estas estrategias continúan implementándose y actualizándose, para adaptarse a las características de los escolares, a sus inquietudes y a sus necesidades, estando enfocadas exclusivamente al alumnado de educación primaria y de

educación secundaria obligatoria, con la finalidad de fomentar en ellos hábitos de vida saludables que repercutirán en su salud en el futuro.

Sin embargo, según la estructura establecida para nuestro sistema educativo, éste no se compone únicamente del alumnado de educación primaria y secundaria obligatoria, sino que, una vez finalizados estos estudios, dicho alumnado puede continuar formándose a través del bachillerato, si su objetivo es acceder a la educación superior, o puede optar por la formación profesional.

Según los datos ofrecidos por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte <sup>(5)</sup>, en el curso escolar 2016-2017 el alumnado matriculado en Ciclos Formativos de Formación Profesional ascendía a 783.251 alumnos, lo que supone un 9,65% del total de alumnos matriculados en Enseñanzas de Régimen General no Universitarias. Constituye por tanto un grupo importante de estudiantes que también deben ser objeto de los programas de educación nutricional que se lleven a cabo en el entorno escolar.

No obstante, las aulas de Formación Profesional se caracterizan por la heterogeneidad de su alumnado, tanto en la edad, como en el nivel de estudios previos, por lo que se hace necesario, antes de implementar cualquier programa de educación nutricional, conocer el punto de partida sobre los conocimientos nutricionales de la población diana.

Por ello, el **objetivo** de este trabajo es elaborar una herramienta, en forma de cuestionario, que permita evaluar los conocimientos nutricionales y dietéticos entre los estudiantes de ciclos formativos de formación profesional.

## METODOLOGÍA

Para elaborar el cuestionario se han tenido en cuenta las siguientes premisas <sup>(6,7)</sup>:

- El planteamiento del cuestionario debe partir de la selección de los conocimientos a detectar en el alumnado, los cuales se han agrupado por categorías, y se les ha asignado un número de pregunta/s, procurando no superar un máximo establecido de 30 cuestiones. (Figura 1)

CATEGORÍA	CONOCIMIENTO A DETECTAR	Nº DE ÍTEM
Aporte calórico de la dieta	Aporte calórico de la dieta	1
	Aporte calórico de los alimentos	2
Distribución de la ingesta	Número de comidas a realizar	3
	Reparto de calorías entre los macronutrientes	4
Macronutrientes	Alimentos con elevado contenido en cada uno de los macronutrientes	5
	Función de los macronutrientes en nuestro organismo	6
Micronutrientes	Alimentos con elevado contenido en cada uno de los micronutrientes	7
	Función de los micronutrientes en nuestro organismo	8
Alimentación y Salud	Enfermedades relacionadas con la alimentación	9-11
Dieta Mediterránea	Consumo de vino	12
	Papel del aceite de oliva en la dieta	13
	Importancia de la ingesta de fibra en la dieta	14
	Tipos de carnes	15
	Tipos de pescados	16
	Consumo de agua	17
	Frecuencias de consumo de alimentos	18-25

Figura 1. Planteamiento del cuestionario de conocimientos nutricionales.

- Para conseguir que los encuestados se sientan motivados a contestarlo, se han formulado cuestiones con cuatro posibles respuestas sencillas y de rápida contestación. Las preguntas son, por tanto, cerradas para evitar que los alumnos tengan que escribir explicaciones que puedan derivar en cansancio y falta de interés para acabar el cuestionario.
- A la hora de redactar las preguntas, se han seguido las indicaciones de Warwick y Lininger <sup>(8)</sup>, utilizando palabras de fácil comprensión, evitando los dobles sentidos de las preguntas, adaptándolas al nivel académico de los encuestados y acortando la longitud de los ítems lo máximo posible sin que pierdan el significado.

Una vez desarrollados todos y cada uno de los ítems del cuestionario, éste se ha pasado entre alumnos con características culturales y cognitivas similares a los alumnos de formación profesional, con el fin de resolver dudas o problemas a la hora de contestarlo. Esto ha servido para reformular algunos ítems y eliminar aquellos que son innecesarios, de forma que este pretest ha mejorado notablemente el cuestionario al ayudar a ajustarlo a la realidad social sobre la que se pretende aplicar.

## RESULTADOS

El cuestionario final elaborado consta de un total de 25 ítems distribuidos en tres páginas (*ver anexo 1*).

La estructura del cuestionario cuenta con un encabezamiento, que contiene instrucciones claras y explícitas sobre cómo se debe cumplimentar y el tiempo estipulado del que disponen para ello. Además, en este texto introductorio, se garantiza el anonimato y la confidencialidad de las respuestas, si es preciso. Posteriormente se enumeran los ítems y sus respuestas y, al final, se agradece la aportación prestada por parte de los alumnos.

El formato elegido para su elaboración es sencillo y fácil de entender, empleando una tipología legible, procurando que una misma pregunta no quede dividida entre dos páginas.

Para valorar el cuestionario, cada respuesta correcta recibirá 4 puntos, de forma que la puntuación máxima total del cuestionario será de 100 puntos.

Se considera que el nivel de conocimientos nutricionales del encuestado es elevado si la puntuación es igual o superior a 70 puntos, medio para una puntuación entre 50 y 69 puntos, y bajo si la puntuación obtenida es inferior a 50 puntos.

## CONCLUSIONES

Con el presente trabajo se ha conseguido elaborar una herramienta, en forma de cuestionario, que permitirá valorar los conocimientos nutricionales del alumnado de formación profesional, para, a partir de esos conocimientos, poder llevar a cabo las estrategias necesarias de educación nutricional que favorezcan la adquisición de hábitos dietéticos saludables, invirtiendo así el aumento de la prevalencia del sobrepeso y la obesidad en nuestra sociedad.

## ANEXO 1: CUESTIONARIO SOBRE CONOCIMIENTOS NUTRICIONALES

NÚMERO DE PARTICIPANTE:

### INSTRUCCIONES:

El presente cuestionario consta de 25 preguntas de opción múltiple con una sola respuesta válida, referidas a contenidos dietéticos y nutricionales. Debe marcar con una cruz (X) la respuesta que considere correcta. No se penalizarán las respuestas incorrectas. Los resultados obtenidos son confidenciales y serán empleados para el estudio de los conocimientos en nutrición del alumnado de Formación Profesional. Dispone de 30 minutos para realizar el cuestionario.

1. ¿Cuántas calorías, aproximadamente, debe aportar la dieta de un adulto sano que realice una actividad física moderada?

a	1000-1500 kcal
b	2000-2500 kcal
c	3000-3500 Kcal
d	No sabe / No contesta

2. ¿Cuál de los siguientes alimentos tiene **MÁS** calorías?

a	Un plátano
b	Una ración de patatas fritas
c	Una tortilla de un huevo
d	No sabe / No contesta

3. ¿Cuántas comidas se deben realizar al día?

a	Tres
b	Cuatro
c	Cinco
d	No sabe / No contesta

4. Las calorías de la dieta deben ser aportadas principalmente por:

a	Alimentos ricos en carbohidratos
b	Alimentos ricos en proteínas
c	Alimentos ricos en grasas
d	No sabe / No contesta

5. ¿Cuál de los siguientes es un alimento rico en proteínas?

a	La carne de cordero
b	La manzana
c	La patata
d	No sabe / No contesta

6. ¿Cuál es la principal función de los hidratos de carbono en nuestro organismo?

a	Forman parte de los músculos y huesos
b	Nos aportan energía
c	Activan nuestro metabolismo
d	No sabe / No contesta

7. ¿Cuál de los siguientes alimentos aporta **MÁS** cantidad de hierro?

a	El tomate
b	La leche
c	La carne roja
d	No sabe / No contesta

8. El consumo de ácido fólico es muy importante para...

a	Los hombres en edad fértil
b	Las mujeres embarazadas
c	Las personas ancianas
d	No sabe / No contesta

9. ¿Qué tipo de grasa es **MÁS** perjudicial para el organismo?

a	Las grasas saturadas
b	Las grasas monoinsaturadas
c	Las grasas poliinsaturadas
d	No sabe / No contesta

10. ¿La principal causa de la obesidad es?

a	La herencia familiar
b	Las enfermedades del tiroides
c	La ingesta excesiva de alimentos
d	No sabe / No contesta

11. Señala la afirmación **VERDADERA** respecto al alcohol:

a	El alcohol no engorda porque no tiene grasas.
b	El consumo de una gran cantidad de alcohol en un solo día tiene peores efectos sobre el organismo que si se reparte ese consumo en varios días.
c	El consumo de alcohol a partir de los 14 años no tiene efectos tóxicos sobre el hígado.
d	No sabe / No contesta

12. ¿Cuál de las siguientes bebidas, tomadas con moderación, puede ser buena para nuestro organismo?

a	El vodka
b	El vino tinto
c	La ginebra
d	No sabe / No contesta

13. ¿Qué le pondrías a una tostada para que fuera más saludable?

a	Aceite de oliva
b	Margarina
c	Mantequilla
d	No sabe / No contesta

14. ¿Cuál de los siguientes alimentos contiene más fibra?

a	Un filete de ternera
b	Un plato de espinacas
c	Los frutos secos, como las nueces
d	No sabe / No contesta

15. ¿Cuál de los siguientes tipos de carnes se considera carne roja?

a	El pollo
b	El pavo
c	La ternera
d	No sabe / No contesta

16. ¿Cuál de los siguientes tipos de pescados puede ser más beneficioso para nuestra salud cardiovascular?

a	La merluza
b	El salmón
c	El lenguado
d	No sabe / No contesta

17. ¿Cuántos litros de agua se deben beber al día?

a	1 litro
b	2 litros
c	3 litros
d	No sabe / No contesta

- Indica la frecuencia con la que se deben consumir los siguientes alimentos:

18. Cereales y derivados (pan, pasta, arroz)	1 ración al día	2-3 raciones al día	4-6 raciones al día	No sabe / No contesta

19. Leche y derivados (yogur, queso)	1 ración al día	2-3 raciones al día	4-5 raciones al día	No sabe / No contesta

20. Carne	2-3 raciones a la semana	4-5 raciones a la semana	6-7 raciones a la semana	No sabe / No contesta

21. Pescado	2-3 raciones a la semana	4-5 raciones a la semana	6-7 raciones a la semana	No sabe / No contesta

22. Huevos	1 al día	1 a la semana	2-3 a la semana	No sabe / No contesta

23. Legumbres	1 ración al día	1 ración a la semana	2-3 raciones a la semana	No sabe / No contesta

24. Frutas, verduras y hortalizas	2-3 raciones al día	4-6 raciones al día	7-8 raciones al día	No sabe / No contesta

25. Bollería, dulces y helados	Consumo ocasional	1 pieza a la semana	2 piezas a la semana	No sabe / No contesta

Agradecemos encarecidamente su participación. Las respuestas recibidas nos ayudarán a conocer los conocimientos sobre nutrición y dietética del alumnado de Formación Profesional.



## Bibliografía

1. Aranceta J, Pérez C, Serra L, Ribas L, Quiles J, Vioque J, Tur J, Mataix J, Llopis J, Tojo R, Foz M. Consenso SEEDO'2000 para la evaluación del sobrepeso y la obesidad y el establecimiento de criterios de intervención terapéutica. *Med Clin (Barc)* 2000;115:587-97.
2. Gutiérrez-Fisac JL, Guallar-Castillón P, León-Muñoz LM, Graciani A, Banegas JR, Rodríguez-Artalejo F. Prevalence of general and abdominal obesity in the adult population of Spain, 2008-2010: the ENRICA study. *Obes Rev.* 2012;13:388-92.
3. Aranceta J, Pérez C, Alberdi-Aresti G, Ramos-Carrera N y Lázaro-Masedo S. Prevalencia de obesidad general y obesidad abdominal en la población adulta española (25-64 años) 2014-2015: estudio ENPE. *Rev Esp Cardiol.* 2016;69(6):579-587.
4. Serra L, Ribas L, Aranceta J, Pérez C, Saavedra P, Peña L. Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del estudio enkid (1998-2000). *Med Clin (Barc)* 2003;121(19):725-32.
5. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Subdirección General de Estadísticas y Estudios. "Datos y Cifras. Curso escolar 2016/2017". Ed. Secretaría General Técnica. Madrid. 2016.
6. Fernández L. "¿Cómo se elabora un cuestionario?". *Butlletí LaRecerca* 2007;8:1-9.
7. Pozo A, Cubero J, Ruiz C. Elaboración de cuestionarios para la detección de conocimientos previos en Educación para la Salud, Sexualidad y Nutrición de un grupo de estudiantes de secundaria de un Centro Penitenciario Español. *Campo Abierto* 2014;33(2):43-64.
8. Warwick DP and Lininger C. "The sample survey: theory and practice". Ed. McGraw-Hill. Nueva York. 1975.